

Подготовка набора для чрезвычайных ситуаций

Если у кого-либо в вашей семье есть особые потребности, приготовьте все необходимое для удовлетворения этих потребностей заблаговременно. Кроме того, приготовьте наборы для чрезвычайных ситуаций в следующей комплектации

- двухнедельный запас непортящихся продуктов и ручной консервный нож;
 - двухнедельный запас воды (четыре литра воды на человека в день);
 - портативный теле- или радиоприемник на батарейках и запасные батарейки;
 - фонарик;
 - аптечка;
 - санитарно-гигиенические средства (антибактериальный лосьон для рук, влажные салфетки, туалетная бумага);
 - свисток; дополнительная одежда и одеяла;
 - очки, контактные линзы и раствор для линз;
 - предметы, необходимые младенцам: детское питание, подгузники, бутылочки и пустышки;
 - инструменты, корм для домашних животных и карта местности.
- Особые потребности лиц с инвалидностью**
- Составьте план действия в чрезвычайной ситуации и соберите набор для чрезвычайных ситуаций в соответствии с вашими индивидуальными потребностями.
 - Приготовьте запасные очки, батарейки, слуховой аппарат и средство обеспечения подвижности на случай повреждения тех, которыми вы обычно пользуетесь.
 - Составьте список важной информации, перечислив в нем специальное оборудование, которым вы пользуетесь, и указания относительно того, что делать, если вы не сможете объяснить.
 - Составьте подробный перечень лиц, с которыми нужно связаться в случае чрезвычайной ситуации, указав в нем родных, близких и врачей.
 - Список рецептурных препаратов с указанием дозировки, инструкций по применению и фамилии врача.

Ресурсы

Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

1-800 854-7771

или

562-651-2549 (линия TDD/TTY)

Круглосуточно, в том числе в выходные
и в праздничные дни

Округ Лос-Анджелес Department of Public Health

1-800-427-8700 или ph.lacounty.gov

Округ Лос-Анджелес Community and Senior Services

213-738-2600 или dcss.co.la.ca.us

Los Angeles City Department on Disability

213-202-2764 или 213-202-2755 (TTY)

или lacity.org/dod

Округ Лос-Анджелес Department of Animal Care and Control

562-728-4882 или animalcare.lacounty.gov

Справочная служба округа Лос-Анджелес

Наберите 211 или 211la.org

Справочная служба г. Лос-Анджелес

Наберите 311 или lacity.org/LAFD/311.htm

Программа по выживанию в чрезвычайной ситуации Emergency Survival Program

espfocus.org

Округ Лос-Анджелес

Окружной совет



Hilda L. Solis

Первый район

Mark Ridley-Thomas

Второй район

Sheila Kuehl

Третий район

Janice Hahn

Четвертый район

Kathryn Barger

Пятый район

Sachi A. Hamai

Председатель

Округ Лос-Анджелес
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Руководитель отдела общественной информации

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health



**Чрезвычайные ситуации,
вызванные химическим заражением**



*Дарим надежду, заботимся о здоровье,
содействуем восстановлению*

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph. D.
доктор социальной службы,
директор



Наша миссия

Повышать качество жизни путем создания связей, направленных на повышение способности сообщества к восстановлению и к преодолению чрезвычайных ситуаций

Что такое чрезвычайная ситуация, вызванная химическим заражением?

Чрезвычайная ситуация, вызванная химическим заражением, возникает при попадании в окружающую среду токсичного газа, жидкости или твердого вещества, которые способны отравить людей и природу. К таким веществам относятся, например, горчичный газ, зарин и мышьяк. Выбросы химических веществ могут быть как непреднамеренными (например, связанными с промышленными авариями), так и преднамеренными (например, результатами терактов).

Общая информация

В некоторых случаях, например, после теракта или выброса опасного химического вещества, оставаться вблизи места происшествия небезопасно

- В таких случаях следует эвакуироваться или немедленно покинуть район непосредственной опасности.
- Возможно, вам придется отправиться в аварийное укрытие.

Симптомы химического поражения зависят от типа отравляющего вещества

- Вы можете испытывать чувство жжения на коже, вам может стать трудно дышать, могут слезиться глаза.
- Одни химические вещества действуют быстро, сразу отравляя людей и животных.
- Другие действуют спустя несколько часов или дней.
- Даже если вы не увидели и не почувствовали ничего необычного, вероятность того, что вы подверглись поражающему воздействию химических веществ, существует.

Поражение химическими веществами

Если вы подверглись поражающему воздействию химических веществ, примите меры по минимизации этого воздействия

- По возможности постарайтесь получить неотложную медицинскую помощь.
- Немедленно снимите с себя одежду, примите душ и вымойтесь с мылом.
- Если душ недоступен, поищите шланг, фонтан или любой источник воды и вымойтесь, стараясь не втирать химические вещества в кожу.
- Если химическое вещество находится внутри здания, постарайтесь выбраться из здания, минуя зараженный участок.
- Если вы не можете выбраться из здания, удалитесь как можно дальше от зараженного участка и укройтесь на месте.



Реакции

Типичные реакции

- все мысли — только о бедствии;
- грусть и безнадежность;
- постоянная тревога;
- чрезмерное волнение;
- расстройства сна;
- боязнь невидимых веществ или заражения;
- обеспокоенность состоянием окружающей среды;
- изменение гастрономических привычек;
- страх смерти.

Длительный эффект

Если вы или кто-то из ваших близких испытываете трудности в этот период неопределенности, вы можете обратиться за профессиональной помощью.

Противодействие

Большинству людей удастся восстановиться после травмы. Довольно часто для этого приходится

- осознать, что ваши реакции вполне адекватны;
- войти в размеренную колею;
- найти способ расслабиться и не относиться к себе слишком строго;
- заняться тем, что вам нравится;
- признать, что нельзя контролировать все;
- поговорить с теми, кто пережил нечто подобное;
- обратиться за поддержкой к родным, друзьям, представителям духовенства или к тем, кому вы доверяете;
- признать, что вам требуется профессиональная помощь.

Как совладать с ситуацией

Что можно сделать для детей и подростков

- Правдиво разъясните детям суть тяжелой ситуации с учетом их возраста.
- Помогите детям и подросткам выразить свои чувства.
- Пусть они расскажут о том, что с ними произошло.
- Составьте для детей распорядок дня и обеспечьте его соблюдение.
- Дайте детям возможность выразить свои эмоции в творчестве, например, в рисовании.
- Ограничьте доступ детей к СМИ.

Стратегии преодоления для взрослых

- Говорите о своих переживаниях.
- Беседуйте с другими жертвами бедствия.
- Регулярно общайтесь с друзьями и родными.
- Не забывайте, что физические и эмоциональные реакции на бедствие вполне адекватны.
- Не засиживайтесь у телевизора.
- Думайте о своих сильных сторонах и возможностях
- При необходимости обратитесь за помощью

Будьте в курсе событий

- Слушайте указания по радио и телевидению.
- В случае объявления эвакуации немедленно подчинитесь и следуйте указаниям официальных лиц относительно маршрутов движения и местоположения укрытий.
- Вам могут порекомендовать «укрыться на месте», то есть, не выходить из дома или офиса, а могут направить куда-либо еще.
- Не покидайте убежища или своего дома до соответствующего распоряжения властей.